UBISOFT × SAFE IN OUR WORLD

LEITURA DE 5 MINUTOS

GOOD GAME PLAYBOOK PARA JOVENS

SEU GUIA PARA UMA EXPERIÊNCIA DE JOGO JUSTA, CONSCIENTE E DIVERTIDA

BEM-VINDO AO GOOD GAME PLAYBOOK PARA ADOLESCENTES

Os videogames são mais do que apenas diversão. São uma forma de se conectar com amigos, competir e mostrar suas habilidades. Mas até os melhores jogadores enfrentam **desafios às vezes.**

Este guia está aqui para ajudar você a:

- Lidar com interações online
- Tomar as melhores decisões para sua saúde física e mental
- Se manter em controle da sua experiência

Você decide como usar este Guia.

Ele está aqui para ajudar você a aproveitar os jogos de uma maneira que funcione para você.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

Os chats dos jogos são criados para proteger os jogadores.

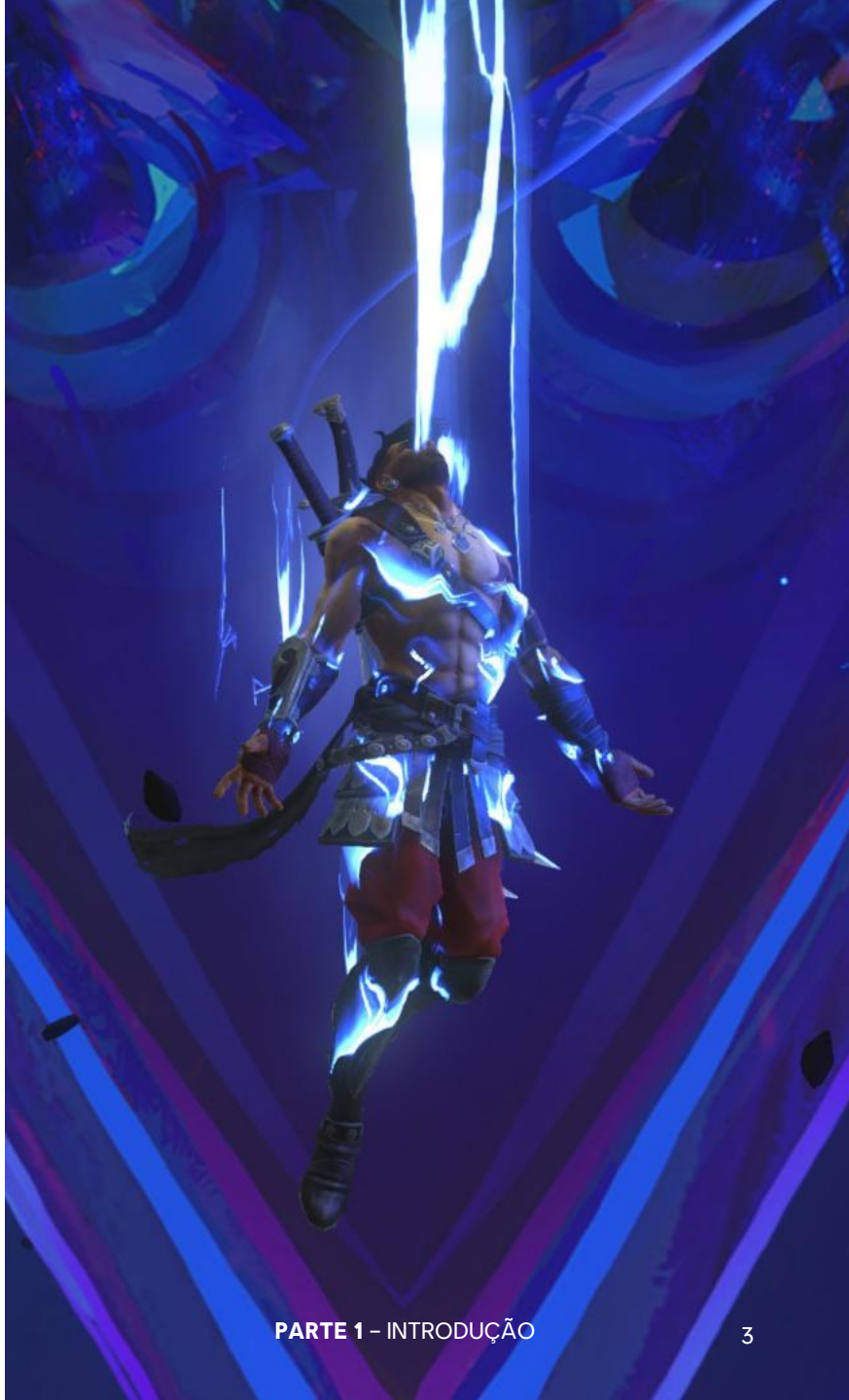
Os chats dos jogos têm filtros de conteúdo, preferências personalizáveis e opções de segurança. Levar a conversa para fora do chat do jogo pode permitir que pessoas mal-intencionadas tentem te enganar e evitar serem detectadas.

Jogadores inteligentes cuidam do dinheiro da forma certa.

Usar o cartão dos seus pais sem pedir pode parecer rápido e fácil, mas pode prejudicar a sua liberdade mais tarde.
Gerir bem as suas despesas mostra maturidade e preparação para a independência. .

Cuidado com links desconhecidos.

Nem todos os links são o que parecem. Alguns podem esconder vírus, esquemas fraudulentos ou formas de roubar a sua conta.
Se não souber de onde vem um link, é mais seguro ignorar, denunciar e manter o seu jogo protegido.



O EQUILÍBRIO É A CHAVE: DIVIRTA-SE E MANTENHA-SE SAUDÁVEL

Para se sentir bem, fique atento aos seguintes sinais:

- Pular **refeições**, horas de sono ou trabalhos da escola.
- **Perder interesse** por amigos ou outros hobbies.
- Perder o controle, como **continuar a jogar mesmo quando está zangado**, cansado ou já não está se divertindo mais.

O que pode te ajudar:

- Defina os **seus próprios limites** de tempo de jogo com antecedência.
- Reserve tempo para **coisas importantes** como comer e dormir.
- Continue envolvido em **outros hobbies** que goste.

O SONO É MAIS IMPORTANTE DO QUE VOCÊ PENSA

O sono é mais importante do que você pensa.

Dormir pouco pode afetar a sua concentração, humor, memória e, no fim, o seu desempenho no jogo.

Se manter ativo é importante para jogadores experientes.

A atividade física melhora a concentração e o desempenho, além de ajudar a gerir melhor o stress.

O seu corpo e cérebro fazem parte do jogo: não os desgastes!

Não é segredo que jogadores profissionais cuidam da saúde, do stress e do estilo de vida.
Por isso, muitos trabalham com profissionais de saúde para se manterem equilibrados e em seu melhor desempenho.

AMIGOS ONLINE, PRECAUÇÕES REAIS

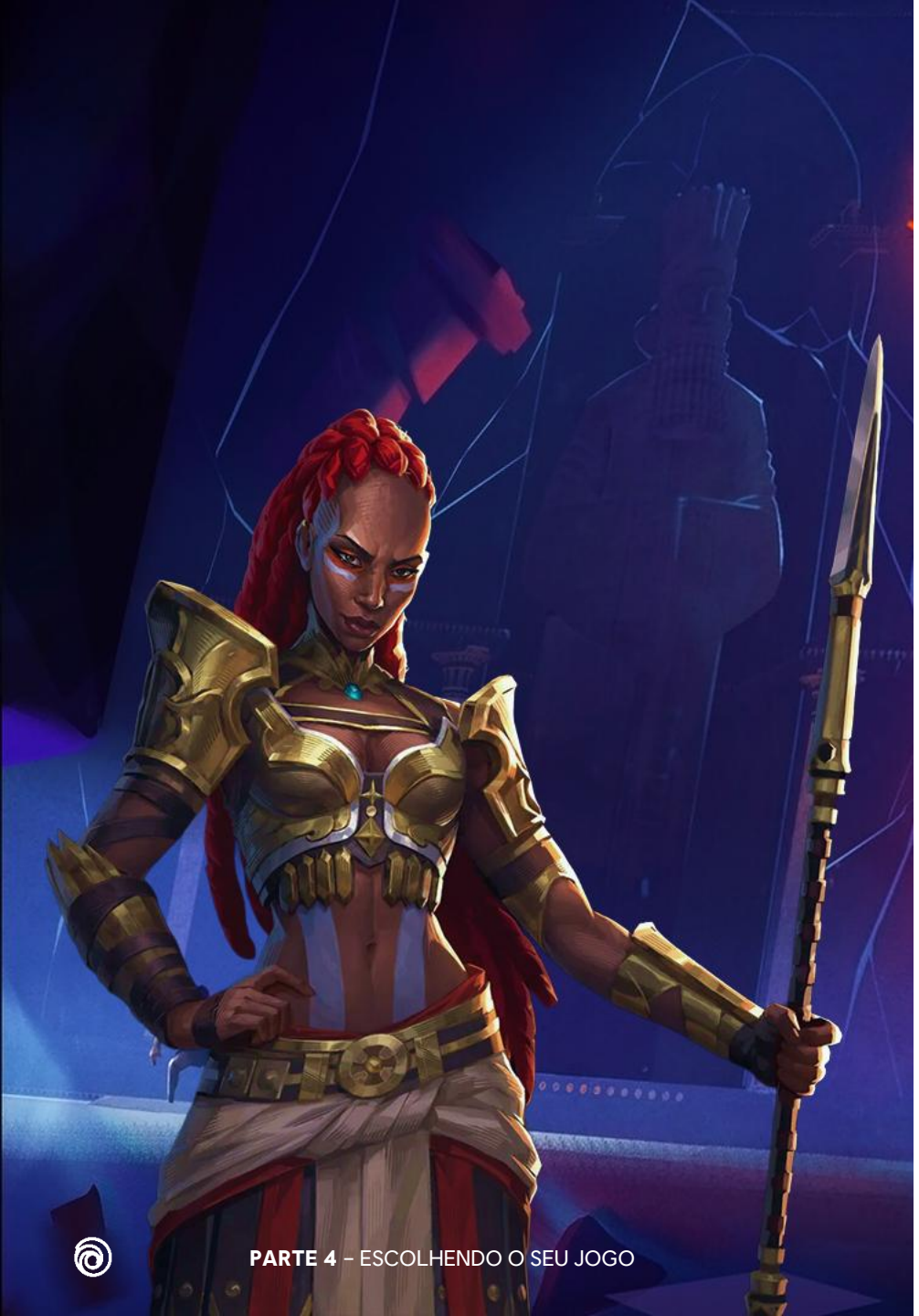
Mantenha o controle sobre as suas informações.

Compartilhar coisas como nome, escola ou número de telefone pode parecer inofensivo, mas online nunca você nunca sbae quem está te observando.
Algumas pessoas podem fingir ser outra pessoa para obter informações sobre você.

Quando essas informações são divulgadas, podem se espalhar de forma inesperada.
Manter tudo privado é a maneira mais fácil de evitar problemas.

Se algo parecer errado, fale.

Nem todos jogam de forma justa.
Se alguém te fizer sentir desconfortável, está tudo bem em terminar a conversa e contar o que aconteceu a alguém em quem você confia na vida real. Usar as funções de silenciar, bloquear e **denunciar** não é sinal de fraqueza: é como mantemos a diversão.



ASSUMA O CONTROLE DO TEU JOGO

Alguns jogos simplesmente não te vão agradar.

Nem todos os jogos são para todas as pessoas. Escolha os que combinam com você, para se divertir e não lidar com stress, aborrecimento ou perda de tempo.

Use as classificações a teu favor.

As classificações etárias te ajudam a escolher jogos que mantêm a diversão e evitam aqueles que te podem desmotivar.

Mantenha o controle.

Quando escolhe jogos que funcionam para você, está mantendo o controle do teu tempo, energia e progresso. É assim que se mantém a diversão sem perder o ritmo.

TOXICIDADE: O QUE FAZER SE VOCÊ FOR ALVO

As palavras podem ter impacto na vida real, mesmo que seja "apenas online". Aqui vão algumas dicas caso você esteja sendo alvo de jogadores tóxicos:

Evite responder.

Se você fizer isso, estará dando aos jogadores tóxicos o que eles querem: sua atenção, deixando você irritado(a) e, no fim, fazendo com que perca o foco e o jogo. Mostre que você é melhor do que eles.

Use as ferramentas do jogo.

Você pode se proteger usando ferramentas do próprio jogo, como silenciar, bloquear e ajudar a identificar jogadores tóxicos por meio de denúncias.

E se as coisas ficarem sérias.

Comportamentos nocivos (como ameaças, discurso de ódio etc.) exigem uma intervenção especial. Clique no botão "denunciar jogador". É seguro e anônimo. **Confira no site da Ubisoft como usar os recursos de denúncia de jogadores.**

SER TÓXICO = SER O QUE NINGUÉM QUER POR PERTO

Jogadores tóxicos são uma minoria pequena, mas barulhenta e irritante.

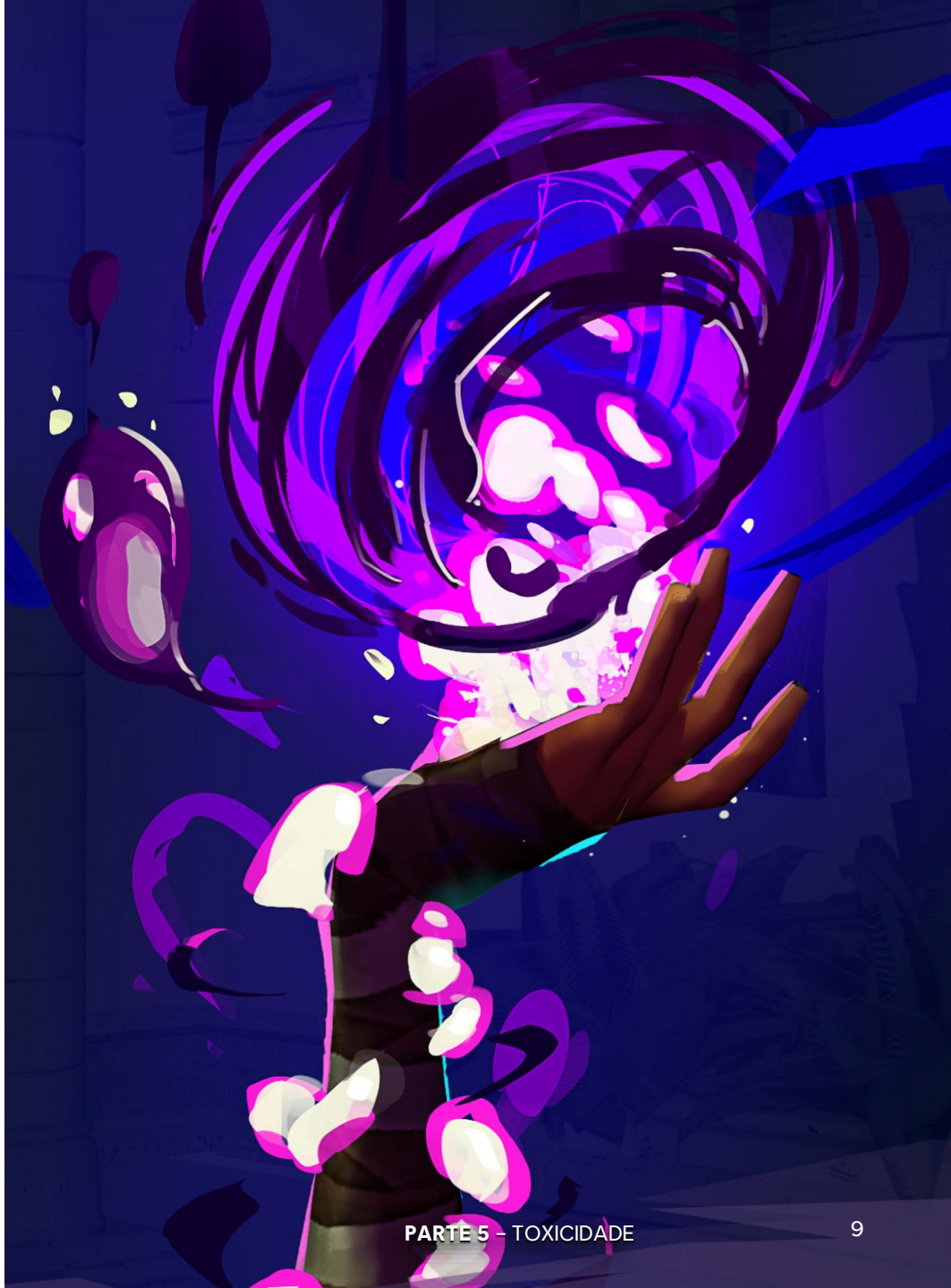
Quase todos os jogadores (96%*) agem contra comportamentos tóxicos..

Isto significa que a maioria da comunidade quer jogos divertidos e justos para todos.

A maioria dos gamers joga de forma justa: seja um deles.

Ao jogar de forma justa, você está do lado da maioria da comunidade.

Se tornar um jogador respeitado está nas suas mãos.



*UNITY – TOXICITY IN GAMES ROUNDTABLE (2023)

COMO SE TORNAR UM JOGADOR RESPEITADO

Como gamer apaixonado, certas situações podem causar frustração e raiva, como ser insultado ou perder um jogo.

Mas, se você perceber que está fazendo coisas das quais se arrepende ou que machucam as pessoas ao seu redor, o melhor é dar um passo atrás e se perguntar:

- "Eu diria isso **cara a cara**?"
- "O que **minha família e meus amigos** pensariam de mim se pudessem me ver agora?"
- "Isso está **ajudando** em alguma coisa?"

ALGUMAS DICAS

❑ FAÇA UMA PAUSA E REFLITA.

Perceba o que desencadeou a sua reação.

❑ FAÇA UMA PAUSA QUANDO AS EMOÇÕES ESTIVEREM À FLOR DA PELE.

Afastar-se quando for necessário demonstra força e maturidade, não fraqueza.

❑ O "TILT" PODE ACONTECER.

Não deixe que isso te controle: quanto mais tranquilo você ficar, melhor você joga.

❑ PRATIQUE O AUTOCONTROLE.

Isso vai te ajudar a ser um jogador melhor. Ser o melhor também significa saber gerir emoções; a toxicidade só te faz perder jogos.

OBRIGADO POR LER!

AUTOAVALIAÇÃO RÁPIDA:

Se faça essas perguntas depois de uma longa sessão de jogos:

- ❑ Fiz pausas e me mexi?
- ❑ Mantive o respeito no chat?
- ❑ Dormi, comi e descansei como precisava?

Identificar o que está te atrapalhando é a chave

Perceber e estar consciente do que estraga a sua experiência de jogo é um bom primeiro passo.

Jogar de forma segura não é sobre regras.

É sobre ter controle da sua experiência.

Todos precisam de apoio às vezes.

Fale com pessoas à sua volta se algo não estiver bem: provavelmente elas já passaram pelo mesmo.